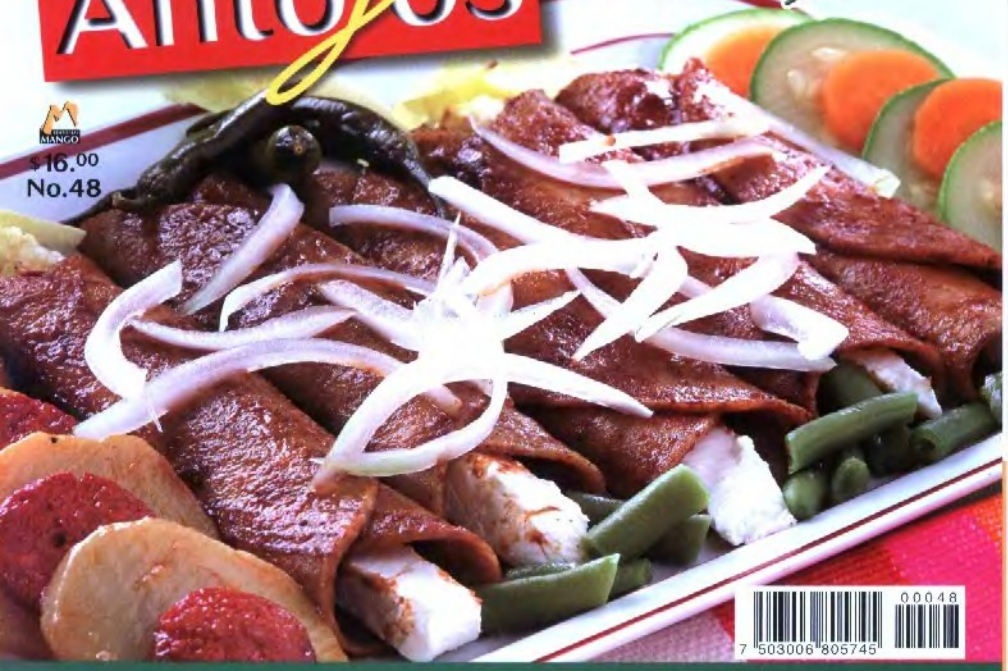
Caprichos y Antojos

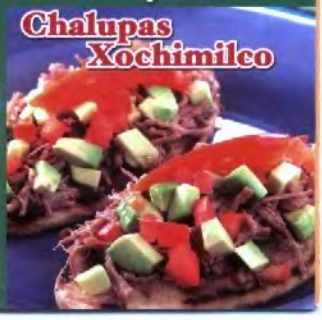
- Chiapanecas
- Yucatecas
- Poblanas
- Del Bajío

$16.00
No.48



00048
7 503006 805745

Enchiladas, Sopes y más



Para disfrutar un fin de semana placentero, preparando las mejores Enchiladas, sopes y chalupas.

❀ **LOS SOPES SON TORTILLAS** gruesas y chicas a las que se les hace un borde en la orilla mientras están calientes; generalmente se rellenan con frijoles, salsa, lechuga y queso.

❀ **LAS CHALUPAS** son como los sopes, pero de forma oval, generalmente llevan salsa, carne y queso, además pueden llevar otros adornos. Las Chalupas Poblanas son delgadas, pequeñas y redonditas.

❀ **LAS ENCHILADAS SON TORTILLAS MOJADAS** en salsa y rellenas. Su textura es suave y se bañan con la misma salsa, usualmente se adornan con cebolla picada y queso desmoronado.

PARA LAS ENCHILADAS se usan tortillas del día anterior, que sin estar duras, ya no absorben mucha grasa.

PUEDEN PREPARARSE:

❀ - "PASANDO" la tortilla por manteca caliente y luego por la salsa.
❀ - **MOJANDOLA EN LA SALSA** y luego friendo la tortilla.
❀ - **TAMBIÉN PUEDEN HACERSE** pasando la tortilla sólo por la salsa, que generalmente es un mole.

Tips Antojables

Variaciones para seguir disfrutando estos antojitos tan nuestros.

ENCHILADAS VERDES GRATINADAS, horneadas hasta que el queso se derrita.

JINETE A CABALLO, enchiladas con un huevo estrellado por encima.

SOPES DE MINILLA de jaiba estilo Veracruz.

CHALUPAS RELLENAS de mole verde con pollo, estilo Colonia Condesa.

Glosario

Para la mejor comprensión de esta edición en otros países de Latinoamérica, incluimos Glosario de términos.

A

Aceituna: Oliva
Aguacate: Palta, Abacate, Cura, Avocado
Alcachofas: Alcauciles, artichoke
Almíbar: Jarabe de azúcar, Miel de azúcar
Azúcar glass: Azúcar pulverizada, Azúcar impalpable, Azúcar para cubiertas, Azúcar flor, Azúcar polvo, Pulverizada, Azúcar lustre
Azúcar moreno: Azúcar morena, Azúcar sin refinar
Azúcar: Azúcar de caña

B

Betabel: Remolacha, Betarraga, Beet, Beterava

C

Cacahuate: Maní
Calabacitas: Calabacines, Zucchini, Zapallo, Courgette
Camarón: Quisquillas, Gambas
Camote: Batata, Boniato, Papa dulce, Moñato
Caramelizar: Caramerizar
Cerdo: Chancho, Puerco, Cochinillo, Marrano, Cochi
Cerezas: Guindas
Cernidor: Cedazo, Cernidor, Ayate, Tamiz
Cilantro: Culantro, Coriander
Ciruela: Cojote
Ciruelas Pasas: Guindones, Almeixas
Crema: Nata de leche

Ch

Chabacano: Albaricoque, Damasco, Durazno
Champiñón: Champignon, Callampa, Hongo, Seta
Chícharos: Arvejas, guisantes
Chile: Pimiento picante, ají
Chocolate: Cacao
Chorizo: Longaniza, Butifarra

D

Durazno: Melocotón

E

Echalote: Chalote, Cebolla escalonia, Shallot
Ejotes: Habichuelas, Vainitas
Elote: Maíz tierno, Mazorca, Jojoto, Chocolo

F

Frambuesa: Zarzamora, Mora
Fresa: Frutilla, Fresón, Morango
Frijoles: Judías, Porotos, Caraotas, Frijol, Fréjol, Frisol, Alubias, Guandú, Feijoes
Fruta cristalizada: Fruta confitada

G

Galletas: Bizcocho
Granola: Muesli
Grenetina: Gelatina, Jaletina, Gelatín, Jelly
Guachinango: Pargo rojo
Guajolote: Pavo, Bimbo

H

Hierbabuena: Menta
Hojaldre: Hojaldra, Hojaldric, Mil hojas

K

Kiwi: Caqui

L

Lima: Limón dulce
Limón: Citrón, Lemon

M

Mandarina: Nectarina, Nectarin
Manteca: Grasa, Mantequilla
Maracuyá: Maracuyá, Granadita de china, Parchita, Pasionaria, Chinola, Anonà, Fruta de la pasión
Medallón: Turnedo, Tajada
Mejillón: Choro, Cholga, Choto
Melón: Melón zapote, Melao
Merengues: Besitos, Batido de huevo y azúcar
Miel de caña: Melaza, Guarapo, Melao de caña

N

Níspero: Sapótilla, Chicozapote
Nuez Moscada: Macis

P

Pancita: Callos, Mondongo, Librillo, Güatita
Papaya: Mamón, Fruta bomba
Pasitas: Pasas de uva, Pasas, Uvas pasas
Pay: Tarta, Bizcocho, Galleta, Pastel, Pie
Pepino: Cohombro
Piloncillo: Azúcar negra, Chancaca, Panela, Azúcar prieta
Piña: Ananá
Pistache: Pistaché, pistacho
Plátano: Cambur, Banano, Banana, Guineo
Poro: Puerro

R

Rebanada: Lonja, Loncha, Chulla

S

Sandía: Melón de agua

T

Toronja: Pomelo
Tuna: Higos de Tuna, Higos de cactus, Higos chumbos

V

Verdolaga: Purslane
Vísceras: Menudo, Chinchurría, Achuras

De suelo

La gastronomía de Sonora le da sabor a esta página, no dejes de preparar este antojito.

- *6 chiles anchos asados, sin semillas*
- *2 cucharadas de cebolla picada*
- *2 dientes de ajo*
- *1 taza de caldo de res*
- *1 taza de aceite*
- *250 g de longaniza*
- *4 papas cocidas*
- *24 tortillas*
- *3 jitomates, pelados y picados*
- *Chiles serranos, al gusto, asados y picados*
- *2 cucharadas de cilantro picado*
- *150 g de queso fresco, desmoronado*
- *1 lechuga orejona, picada muy finamente*

VINAGRETA

- *2 cucharadas de aceite*
- *3 cucharadas de vinagre*
- *Sal y pimienta, la necesaria*

Remoja los chiles en agua caliente con sal durante 2 horas. Licua los chiles remojados con la cebolla, ajo y caldo de res. Fríe la salsa en un poco de aceite caliente.

Prepara una salsa picada fría con los jitomates, chile y cilantro; sazona con sal y pimienta.

Mezcla los ingredientes de la vinagreta y adereza la lechuga.

Aparte, fríe la longaniza, añade las papas picadas y revuelve bien para que se integren.

En una cazuela pon a calentar 4 cucharadas de aceite. Pasa las tortillas por la salsa y fríelas en el aceite. Si es necesario más aceite, agrégalo a cucharadas.

Distribuye en un platón las tortillas enchiladas y pon encima de cada una, longaniza con papas; tapa con otra tortilla enchilada.

Cubre las enchiladas con la salsa picada de jitomate, espolvorea con el queso y sirve con la lechuga picada.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Fácil

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Fácil

Poblanitas

- **16** *tortillas de maíz*
- **4** *chiles poblanos, grandes*
- **2** *tazas de agua*
- **1** *cucharada de vinagre*
- **1** *diente de ajo*
- **2** *cucharadas de cebolla picada*
- **1/2** *taza de aceite*
- **1/2** *taza de leche*
- **1** *taza de crema espesa*
- *Sal, la necesaria*
- **1** *pechuga de pollo, cocida y deshebrada*
- **100 g** *de queso añejo desmoronado*

Asa los chiles, quítales las semillas y pónlos a remojar en agua con el vinagre. Muélelos con el ajo y la cebolla previamente fritos en 1 cucharadita de aceite. Calienta 2 cucharadas de aceite y fríe la salsa de poblano con la leche, la crema y sal.

En otra sartén calienta el resto del aceite y ve pasando las tortillas para que se ablanden, cuidando que no se doren, mójalas en la salsa y rellena con el pollo. Vierte el resto de la salsa por encima y adorna con el queso desmoronado.

De Sinaloa

- **18** *tortillas delgadas*
- **5** *jitomates grandes pelados*
- **1** *cebolla chica*
- **1** *diente de ajo*
- **2** *chiles verdes*
- **1** *taza de aceite*
- **1** *taza de crema*
- **250 g** *de falda de res cocida y deshebrada*
- **150 g** *de queso desmoronado*
- *Sal, la necesaria*

Licua los jitomates con la mitad de la cebolla, chiles y ajo. Cuela la salsa y ponla a freír en 3 cucharadas de aceite, agrega sal y deja que hierva hasta que cambie de color y espese.

Pasa las tortillas por la grasa caliente y luego por la salsa, rellénalas con la carne y baña con el resto de la salsa.

Adorna con la crema, el queso y rodajas de cebolla.
Sirve con frijoles refritos.

En ese glorioso lugar son conocidas como *entomatadas*. La receta aquí la tienes, disfrútalas.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 45 minutos • Dificultad Fácil

Enchiladas

Río Verde

Puedes servirlas recién sacadas del comal o bien freírlas en manteca.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 1 hora 30 minutos • Dificultad Media

- *4 chiles anchos, asados, sin semillas*
- *500 g de masa de maíz para tortillas*
- *1/2 taza de agua*
- *2 cucharaditas de sal*
- *1 taza de manteca*
- *100 g de queso añejo rallado*
- *100 g de queso Chihuahua rallado*
- *1 taza de papas cocidas, cortadas en cuadritos*
- *1 zanahoria cocida en cuadritos*
- *Chiles en vinagre, al gusto*
- *Rodajas de cebolla*
- *Guacamole*

Remoja los chiles en agua hirviendo hasta que estén suaves, licualos con 4 cucharadas del agua del remojo.

Bate la masa con la manteca, sal y los chiles molidos y licuados, deja reposar 30 minutos. Pon a calentar un comal o sartén grueso y prepara con la masa tortillitas de 10 centímetros de diámetro, colócalas en el comal y ponles la mezcla de quesos en el centro, cuando se puedan despegar sin romperse, dóblalas por la mitad presionando las orillas para que se peguen.

Chiapanecas

USA Rice

MOLE

- 2 chiles pasilla
- 4 chiles mulatos
- 4 cucharadas de manteca
- 20 almendras peladas
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 cucharada de pasitas
- 1/2 barra de chocolate
- 1/2 tortilla dura
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal, la necesaria

ENCHILADAS

- 18 tortillas
- Manteca o aceite para freír
- 4 plátanos machos, rebanados en tiras y fritos
- 150 g de queso de canasta

1. Asa los chiles, desvénalos, guarda las semillas y ponlos a remojar en agua caliente 20 minutos.
2. Mientras, calienta 2 cucharadas de manteca y dora por separado las almendras, pasas, una cucharada de semillas y la tortilla.
3. Licua todo junto con los chiles y vuelve a poner la salsa resultante al fuego, añade el caldo de pollo y el chocolate. Cocina hasta que espese, aproximadamente 40 minutos.
4. Pasa las tortillas por el aceite y luego por el mole caliente, rellena con las tiras de plátano frito y envuelve.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 20 minutos más la Elaboración del Mole • Dificultad Media

Una combinación deliciosa resulta el mole con plátano, sírvelas rociaditas con el queso rallado y arroz.

Enchiladas

Zapopan

250 g de jitomate
2 dientes de ajo
1 cebolla
Chipotles en vinagre, al gusto
1 cucharada de consomé granulado
1/2 taza de aceite
250 g de falda de res cocida y deshebrada
12 tortillas
100 g de queso rallado
1 lechuga rebanada finamente

1. Licua el jitomate, una cebolla, ajo chipotle y consomé; cuela la salsa y fríela en 1 cucharada de aceite hasta que cambie de color, añade 1 taza de agua y déjala hervir a que espese un poco.
2. Pica la otra cebolla y fríe la mitad en un poco de aceite con la carne deshebrada, ponle unas cucharadas de la salsa y reserva.
3. Pasa las tortillas por aceite caliente y después por la salsa, rellena con la carne y dóblalas como pañuelo.

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Fácil

Sirve las enchiladas sobre una cama de lechuga y dale el toque con el queso desmoronado.

Veracruzanas con frijol

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Fácil

- **3** *tazas de frijoles negros refritos*
- **3** *cucharadas de aceite o manteca*
- **2** *cucharadas de cebolla finamente picada*
- **2** *tazas de agua*
- **1** *cucharadita de consomé instántaneo*
- **8** *huevos fritos revueltos*
- **16** *tortillas de maíz*
- **1/2** *taza de aceite aparte, para las tortillas*
- **1** *taza de queso desmoronado*
- **1** *taza de chorizo picado y frito*
- *Chiles jalapeños picados, al gusto*

❀ Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que quede dorada, añade los frijoles y machácalos hasta hacerlos puré, vierte el agua con el consomé y sigue cocinando para formar un atole espeso.

❀ Calienta el aceite y pasa las tortillas por él para que se suavicen, mójalas en la salsa y rellenalas con los huevos.

❀ Acomoda las enchiladas en platos individuales, vierte la salsa restante por encima y adorna con el chorizo, queso y jalapeños.

Enchiladas

Yucatecas

Este es un platillo regional que compite en sabor con los tradicionales papadzules.

- **250 g** *de pepita verde pelada*
- **2** *ramas grandes de epazote*
- **1 k** *de jitomate*
- **8** *huevos cocidos*
- **1 ó 2** *chiles habaneros*
- **1** *cebolla chica*
- **16** *tortillas*
- **1/2** *taza de aceite*
- *Sal, la necesaria*

Hierve el epazote en 1 litro de agua, reserva 2 tazas y al resto añade los jitomates y los chiles habaneros enteros; deja que siga hirviendo 10 minutos.

Retira los jitomates del agua, pélalos y quítales las semillas, muélelos con los chiles (sin semillas) y la cebolla; fríe la salsa en 1 cucharada de aceite y ponle sal.

Pela los huevos duros y pícalos. Mientras, muele las pepitas tostadas, aparta 2 cucharadas y agrega el agua de epazote que reservaste para hacer una salsa pastosa.

Pasa las tortillas por el resto del aceite caliente y báñalas con la salsa de pepita, rellénalas con huevo cocido y enróllalas; ponlas en un platón, baña con el resto de la salsa de pepita, adorna con la salsa de jitomate y esparce las pepitas picadas que apartaste.

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Media

Tradicionales de mole

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Fácil

- **2** *jitomates*
- **1** *cebolla*
- **1** *diente de ajo*
- **1/2** *taza de aceite*
- **250 g** *de mole poblano en pasta*
- **2** *tazas de caldo de pollo*
- **1** *pechuga de pollo cocida y deshebrada*
- **16** *tortillas*
- **1** *cucharada de ajonjolí*
- **150 g** *de queso desmoronado*
- **1/2** *taza de crema*
- *Hojas de lechuga y rabanitos para adornar*

Muele los jitomates con la mitad de la cebolla y el ajo, ponlos a freír en una cucharada de aceite, cuando cambie de color y haya espesado añade el mole poblano, fríe removiendo hasta que la grasa flote por encima, vierte el caldo de pollo y deja hervir 10 minutos.

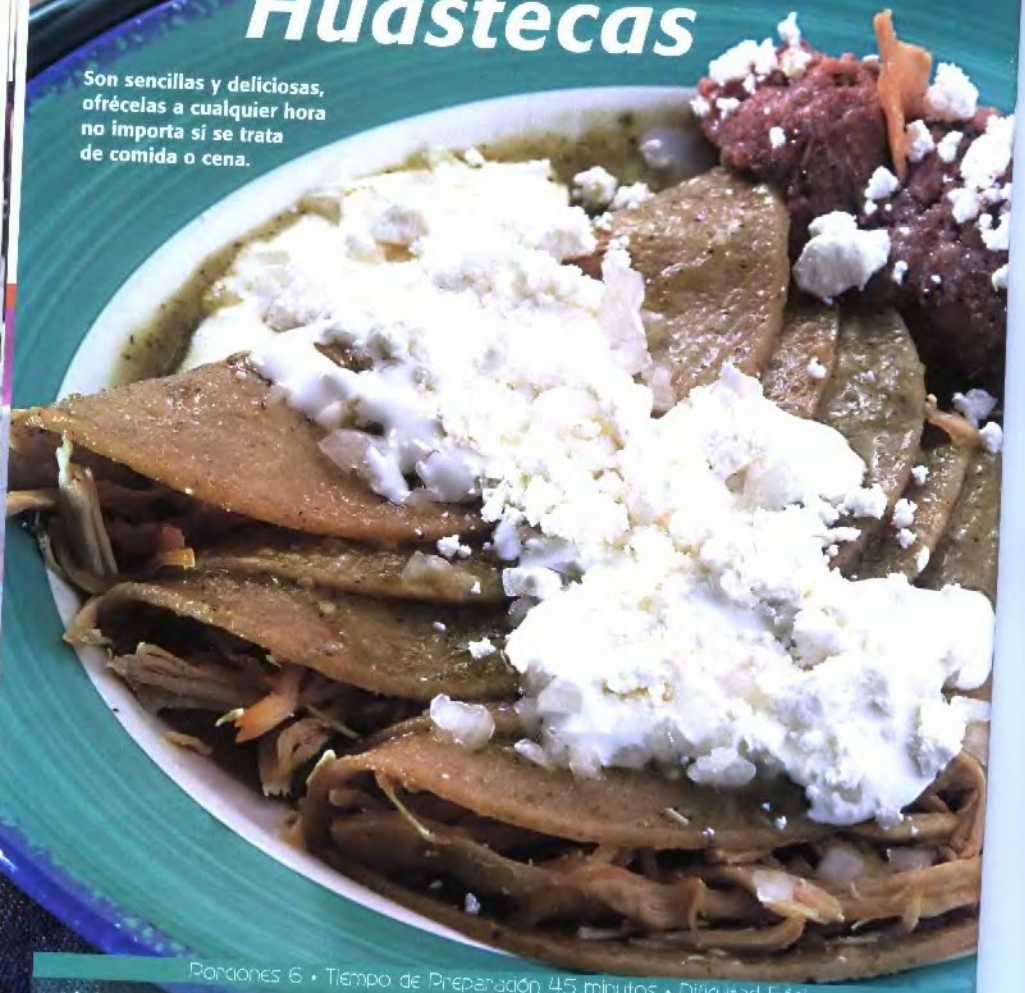
Pasa las tortillas por el aceite caliente y mójalas en el mole, rellena con la pechuga de pollo y enróllalas.

En un plato acomoda las enchiladas ponle el resto del mole por encima y adorna con el resto de la cebolla picada, crema, queso y ajonjolí. Acompaña con lechuga y rabanitos.

Enchiladas

Huastecas

Son sencillas y deliciosas, ofrécelas a cualquier hora no importa si se trata de comida o cena.



Porciones 6 • Tiempo de Preparación 45 minutos • Dificultad Fácil

- *1 k de tomates verdes chicos*
- *Chiles verdes, al gusto*
- *1 cebolla*
- *1 diente de ajo*
- *1 rama de cilantro*
- *6 cucharadas de aceite o manteca*
- *18 tortillas*
- *1 pechuga de pollo cocida y deshebrada*
- *6 cucharadas de crema espesa*
- *100 g de queso desmoronado*
- *Sal, lo necesario*

❀ Licua tomates, chiles, cilantro, 1/2 cebolla y ajo; pon esta salsa a freír en 2 cucharadas de aceite o manteca hasta que se reduzca, añade 2 tazas del caldo donde cociste el pollo y deja a fuego mediano, hasta que espese. Comprueba la sal.

❀ Calienta el resto de la manteca y pasa por ella las tortillas una por una para que se suavicen, mójalas en la salsa, rellena con el pollo, dóblalas a la mitad y colócalas en un platón un poco traslapadas.

❀ Vierte el resto de la salsa por encima, ponles la crema, espolvorea con el queso y el resto de la cebolla rebanada.

Del bajío

El granero de nuestro país también tiene lo suyo, descubre el sabor y la alegría de esa región con este platillo.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Media

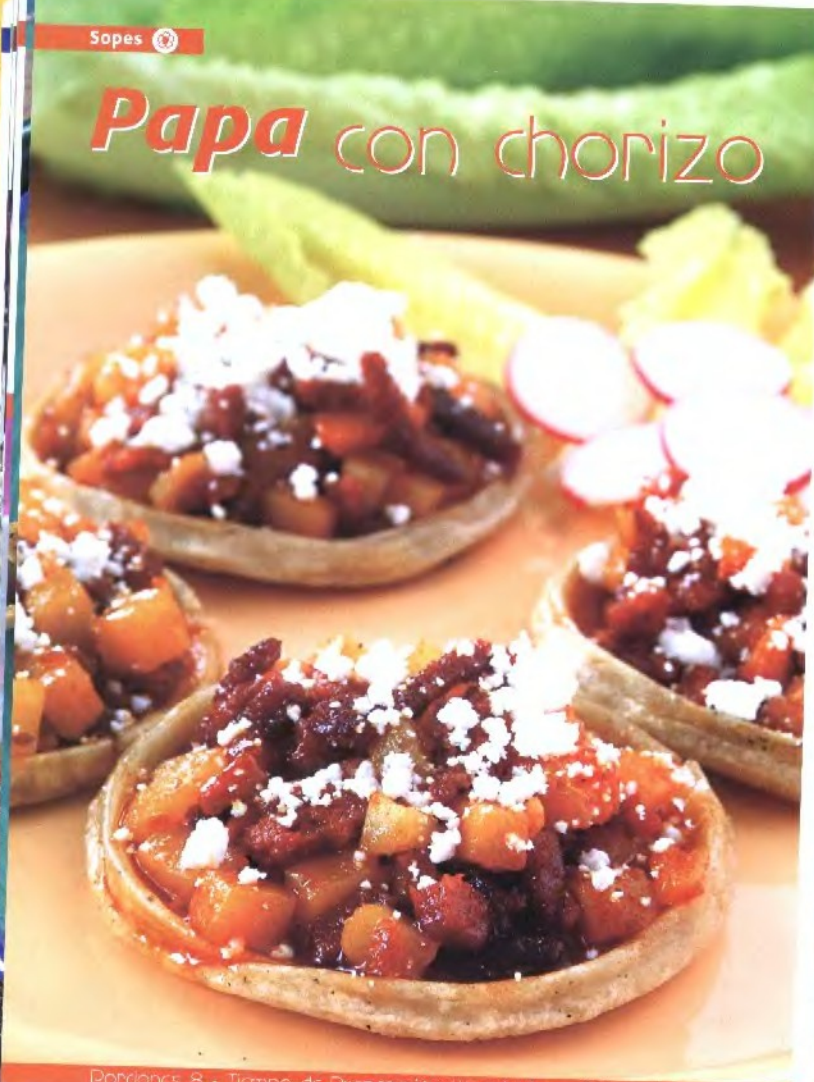
- *3 chiles anchos asados y desvenados*
- *3 chiles guajillos asados*
- *1 raja de canela*
- *5 clavos*
- *3 dientes de ajo*
- *2 tazas de puré de jitomate condimentado*
- *18 tortillas chicas*
- *250 g de manteca*
- *250 g de chorizo de lomo, rebanado*
- *2 papas cocidas y rebanadas*
- *100 g de ejotes picados y cocidos*
- *3 calabacitas cocidas y rebanadas*
- *2 zanahorias cocidas y rebanadas*
- *250 g de queso panela rebanado*
- *1 cebolla fileteada desflemada*
- *1 lata de chiles serranos en escabeche*
- *Hojas de lechuga orejona, desinfectadas*
- *Sal, la necesaria*

Remoja los chiles en agua caliente y después licualos con la canela, clavos y ajo. Pon al fuego la salsa para que hierva y añade el puré de jitomate, deja cocinar 10 minutos y sazona con sal.

Fríe las tortillas en la manteca sin que doren y reserva. En la misma grasa fríe el chorizo y escúrrelo. Ahí mismo fríe las verduras.

Pasa las tortillas fritas por la salsa caliente, rellena con el queso y la cebolla, baña con el resto de la salsa, coloca encima las verduras y al lado papas y chorizo. Sirve con los chiles y las hojas de lechuga.

Papa con chorizo



Porciones 8 • Tiempo de Preparación 45 minutos • Dificultad Fácil

- *4 papas amarillas cocidas*
- *2 chorizos medianos*
- *8 cucharadas de aceite o manteca*
- *Chipotles adobados en tiritas*
- *24 sopes hechos como se indica en sopes verdes y rojos*
- *Queso desmoronado, al gusto*

Pela las papas y córtalas en cuadritos. Quítales la piel a los chorizos y pícalos también.

En una sartén fríe el chorizo en 2 cucharadas del aceite caliente, añade las papas revolviendo; agrega el chipotle.

Fríe los sopes y rellénalos con las papas, rocía con el queso y sirve calientes.

Verdes y rojos

Servirlos es todo un arte y degustarlos es una verdadera fiesta.

- *500 g de masa para tortillas*
- *1 taza de frijoles refritos*
- *Aceite o manteca para freír*
- *1 taza de salsa verde*
- *1 taza de salsa roja*
- *1 taza de crema*
- *1 taza de lechuga finamente picada*
- *2 cucharadas de cebolla picadita*
- *1 taza de queso desmoronado*

Porciones 8 • Tiempo de Preparación 1 hora • Dificultad Media

Con la masa prepara unas tortillitas que no sean muy gruesas; cuécelas en el comal y mientras están calientes, con la punta de los dedos pulgar e índice, hazles un bordecito.

Unta el fondo de los sopes con una capita de frijoles refritos, colócalos nuevamente sobre el comal y ponles por encima una cucharada de manteca derretida para que se calienten bien.

Ponles salsa roja a la mitad y verde al resto, luego 1 cucharada de crema, lechuga, cebolla y queso. Sirve enseguida.

De rajas

- *5 chiles poblanos asados, pelados y en rajitas*
- *1 cebolla fileteada*
- *1 taza de jitomates licuados y colados*
- *8 cucharadas de aceite o manteca*
- *1 taza de frijoles bayos refritos*
- *18 sopes*
- *100 g de queso rallado*
- *Sal, la necesaria*

❀ Acitrona la cebolla en una cucharada de aceite o manteca, añade las rajas y frie removiendo 2 minutos, agrega los jitomates molidos y deja cocinar hasta que la salsa se reseque un poco. Sazona con sal.

❀ Frie los sopes en la grasa caliente, escúrrelos, rellena con las rajas, úntales frijoles y espolvorea con el queso.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 30 minutos • Dificultad Media

De huevo

Pocos antojitos pueden ganarle a estos sopes en popularidad.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 30 minutos • Dificultad Media

- **100 g** *de manteca o aceite*
- **18** *sopes*
- **6** *huevos batidos con 2 cucharadas de leche y sal*
- **1** *taza de salsa pico de gallo, comercial*
- **100 g** *de queso panela en cuadritos*

- Cocina los huevos revueltos a fuego bajo, removiendo ocasionalmente hasta que estén cocidos, pero no resecos.
- En la manteca caliente fríe los sopes, escurre y rellénalos con el huevo, ponles algo de salsa picada y adorna con el queso. Sirve inmediatamente.

Frijoles con salsa

24 *sopes*
8 *cucharadas de manteca*
2 *tazas de frijoles negros de la olla*
1 *cucharada de cebolla picada*
150 g *de queso añejo desmoronado*

SALSA ROJA

3 *jitomates asados, pelados y sin semillas*
6 *chiles serranos asados*
1 *cucharada de sal*

* En el molcajete muele los ingredientes de la salsa y fríela en una cucharada de manteca.

* En el resto de la manteca bien caliente, fríe los sopes, rellénalos con los frijoles, baña con la salsa y adorna con el queso y la cebolla picada. Sírvelos bien calientes.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 30 minutos • Dificultad Fácil

Chicharrón y aguacate

Mezcla de sabores, para exaltar los sentidos.

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 30 minutos • Dificultad Fácil

100 g *de chicharrón delgadito*
3 *aguacates molidos*
1 *jitomate grande, pelado, picado y sin semillas*
3 *chipotles picados, sin semillas*
1/2 *cebolla picada finamente*
3 *cucharadas de cilantro picado*
Sal, la necesaria
100 g *de manteca*
24 *sopes*

- Corta el chicharrón en trocitos, mezcla con los aguacates, jitomate, chipotles, cebolla, cilantro y sal. Reserva.
- Fríe los sopes en la manteca caliente y rellena con el chicharrón. Sirve.

Con los ingredientes más inesperados, para festejar los domingos.

De camarón

- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *5 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo picado*
- *Chiles verdes picados, al gusto*
- *3 jitomates pelados y picados, sin semillas*
- *15 camarones, pelados y picados*
- *15 sopes*
- *5 cucharadas de manteca*
- *Sal y pimienta, la necesaria*

* En el aceite de oliva sofríe la cebolla, ajo y chiles; cuando esté acitronado añade los jitomates y cocina 10 minutos hasta que cambien de color; agrega los camarones, sal y pimienta.

* En la manteca caliente fríe los sopes y rellénalos con el guiso de camarón.

Porciones 5 • Tiempo de Preparación 40 minutos • Dificultad Media

Xochimilco

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 30 minutos • Dificultad Fácil

Chalupas

- **12** *chalupas*
- **1** *taza de puré de frijol*
- **1** *cucharada de cebolla picada*
- **150 g** *de manteca*
- **1** *taza de aguacate picado*
- **1** *jitomate picado sin semillas*
- **1** *ramito de cilantro picado*
- **2** *tazas de carne de res cocida y deshebrada*
- *Rajas rojas de jalapeño, al gusto*
- *Sal, la necesaria*

❀ Frie la cebolla en 1 cucharada de manteca y añade los frijoles, cocina removiendo hasta que estén "chinitos".

❀ Revuelve el aguacate con el jitomate y el cilantro picado. Reserva.

❀ Unta las chalupas con los frijoles y fríelas en la manteca caliente.

❀ Rellena con la carne deshebrada, el aguacate, adorna con las rajas y sirve inmediatamente.

Verdes

Porciones 4 • Tiempo de Preparación 30 minutos • Dificultad Fácil

- *8 chalupas*
- *100 g de manteca*
- *1 taza de pollo cocido y desmenuzado*
- *100 g de queso añejo desmoronado*
- *1 taza de lechuga picada muy menuda*

SALSA

- *1 cucharada de manteca*
- *10 tomates verdes*
- *4 cucharadas de cebolla picada*
- *1 rama de cilantro*
- *4 chiles serranos*
- *1 cucharada de consomé instantáneo*

SALSA: En 1 cucharada de manteca fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade los tomates licuados con el cilantro y los chiles, deja que hierva 5 minutos y sazona con el consomé; cuando esté espesa, retira del fuego.

Mientras fríe las chalupas en la manteca caliente, ponles el pollo, la salsa verde, queso y lechuga picada.

De picadillo

Porciones 6 • Tiempo de Preparación 45 minutos • Dificultad Media

- *250 g de aguayón molido*
- *1 cebolla picada*
- *1 diente de ajo picado*
- *2 tazas de puré jitomate condimentado*
- *Salsa de chipotle, al gusto*
- *150 g de manteca*
- *12 chalupas*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 taza de queso rallado*
- *Rabanitos en rodajas*
- *Sal y pimienta, la necesaria*

Cuece la carne con media cebolla, el ajo, sal y pimienta; cuando esté cocida añade el puré de jitomate y cocina hasta que espese.

Fríe las chalupas en la manteca caliente, rellénalas con la carne, ponles la salsa de chipotle y adorna con el queso y los rabanitos. Sirve caliente.